

## Meinem Körper zuhören

Wenn du deinen Körper/ deine Körperregion als Landschaft wahrgenommen hast:

1. Wie geht es dir jetzt, wo dein Bild vor dir steht? Beschreibe mal dein Gefühl!
2. Konntest du ungefähr das auf's Papier bringen, was du in der Meditation wahrgenommen hast?
3. Was ist es geworden: eine Landschaft, eine Farbenwelt, eine detaillierte Abbildung von den Stellen deines Körpers, die dir aufgefallen sind?
4. Wenn es eine Landschaft geworden ist: kannst du dich durch das Bild hindurchbewegen? Wie würdest du gehen, von links nach rechts oder andersherum?
5. Welche Gedanken hättest du, wenn du hier lang marschieren würdest?
6. Was ist es für eine Landschaft? Fühlst du dich hier wohl?
7. Was für Wetter erlebst du hier?
8. Was zieht dich besonders an, wenn du dein Bild betrachtest?
9. Gibt es Licht, Schatten, Hindernisse?
10. Gab es für dich eine Botschaft oder einen Hinweis von einer bestimmten Körperstelle, einem Bereich?

Wenn du deinen Körper auf ganz andere Weise wahrgenommen und gemalt hast (Bereiche deines Körpers, dein ganzer Körper, Farbflächen...)

Vielleicht hast du deinen Körper oder manche Stelle davon als ganz besonders wichtig empfunden und hast diesen auf besondere Art dargestellt! Möglicherweise gibt es Details, die du gemalt hast oder Farbflächen- alles ist richtig! Stelle dir selbst bitte folgende Fragen:

1. Wie geht es dir jetzt, wo dein Bild vor dir liegt? Beschreibe mal dein Gefühl!
2. Konntest du ungefähr das auf's Papier bringen, was du in der Meditation wahrgenommen hast?
3. Was ist es geworden- so als fertiges Bild- ist es ein Detail, ein Zusammenspiel von verschiedenen Körperbereichen, der ganze Körper?
4. Welcher Impuls war der stärkste, als du begonnen hast?
5. Was wolltest du unbedingt darstellen, um deine Körperstelle zu beschreiben?

6. Gibt es Details, die dir sofort ins Auge springen? Wenn ja, welche sind es?
7. Wenn du Symbole benutzt hast (z.b. Blumen, Pflanzen), dann frage dich selbst, wofür diese Symbole stehen könnten! Was verbindest du damit? Bist du Hobbygärtner, oder findest du Pflanzen im Allgemeinen eher nicht so wichtig?
8. Gibt es Ungleichgewichte auf deinem Bild? Was sticht dir sofort ins Auge? Was bleibt ein Geheimnis im Moment?
9. Und meine letzte Frage: Hast du schon eine Erkenntnis darüber gewonnen, was der Stelle guttun könnte, was sie braucht?